

Užitečné informace pro pacienty

Autor: MUDr. Vít Zikán, Ph.D. III. interní klinika 1. lékařské fakulty UK a VFN, Praha

1. Osteoporóza nebolí, ale znamená vysoké riziko zlomenin!
2. Pozor na pády, vyvarujte se rychlých a švihových pohybů, prudkého předklonu či prudké rotace trupu. Pozor je třeba dát také na zvedání těžších předmětů, např. tašky s nákupem těžším než 5 kg.
3. Denně dbejte na dostatečný příjem vápníku (mléčný výrobek 2–3krát denně) a pravidelně užívejte vitamin D!
4. Dbejte na dostatek odpovídající tělesné aktivity – procházky alespoň 2 hodiny denně, pravidelné skupinové či individuální cvičení. Příznivé účinky nebudou u žádné léčby trvalé, pokud léčené kosti nebudou přiměřeně fyzicky zatěžovány a nebudou mít dostatek vápníku a vitaminu D.
5. Léky užívejte pravidelně! Léčba musí být dlouhodobá. Při vynechávání léků je léčba neúčinná a nebude snižovat riziko zlomenin.
6. Důležité jsou pravidelné kontroly. Nezapomeňte na termín příští návštěvy lékaře.
7. V případě nových obtíží (např. bolesti zad) nebo zlomeniny nebo jakéhokoliv dotazu k léčbě neváhejte kontaktovat svého ošetřujícího lékaře.